

Algunos datos:

1

Salud Hormonal

"Salud hormonal no es solo salud reproductiva"

La salud hormonal femenina es el equilibrio óptimo de nuestras hormonas, por tanto no solo tiene que preocuparnos cuando estamos planeando un embarazo.

Nuestra mirada debe ir más allá:

➡ La importancia de tener un ciclo menstrual "saludable"

➡ No obviar las alteraciones hormonales y procesos relacionados: síndrome premenstrual, dismenorrea, endometriosis, síndrome ovario poliquístico, amenorrea...

¡La salud hormonal es un indicador de nuestra salud general! 🌸 @puri.casas

2

Estadística No. 2

Número de defunciones por 100.000 habitantes de la población estándar. Año 2023.

	Enfermedad cerebrovascular	Mujeres	
		Cáncer de mama	Cáncer de colon y recto
España	36,6	21,2	19,2
Andalucía	47,6	23,7	20,2

3

Importancia de las revisiones ginecológicas

Es fundamental para el cuidado de la salud de la mujer en todas las etapas de su vida.

Algunas pruebas a realizar:

1. Exploración física.
2. Citología.
3. Exploración mamaria.
4. Ecografía ginecológica.

La frecuencia recomendada para las revisiones ginecológicas puede variar según diferentes factores como la edad, los antecedentes personales y el estado de salud de la mujer.



“

¡Esta es nuestra historia, nuestra lucha por nuestra salud!

Este día tiene como propósito reivindicar el derecho a la salud de las mujeres, sin restricciones ideológicas o de género, y a lo largo de todo su ciclo de vida, haciendo especial hincapié en la parte más olvidada de la salud femenina, la salud sexual, reproductiva y afectiva. Algunos de los grandes retos de la medicina son:

- La Salud Mental, en España el consumo de sustancias psicoactivas, especialmente los antidepresivos, es muy alto.
- Que los estudios farmacológicos incluyan la perspectiva de género.
- La formación de profesionales sanitarios y sociosanitarios en este área.
- Y la violencia obstétrica, entre otras.

”



28 de Mayo

Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres



IGUALDAD
Ayuntamiento de Gelves

1 - Encuentro de Mujeres que hablan de mujeres

El Día Internacional de la Salud de las Mujeres queremos ofrecerte un espacio en el que de una forma distendida y cordial hablemos de la salud de las mujeres y cómo podemos mejorarla. Para ello vamos a contar con una serie de mujeres de nuestro entorno, expertas en la materia, que nos van a hablar de:

- Comprender las claves de la nutrición, con Inmaculada Flores Bélmez.
- Yoga y Meditación, con Cuca Valenzuela Jiménez.
- Empoderamiento y Autoestima, con Chari Lara. Ortiz.
- Recursos sanitarios, con Ana Isabel Reina Úbeda, enfermera y sobre Suelo Pélvico, con Isabel Campano Manzanas, fisioterapeuta.
- Sexualidad, con Emi García Moreno.
- Y para terminar movernos con Gema García Mayán.

Además ofreceremos un café gentileza de Suma "Las Niñas". Plazas limitadas.



2 - Encuentro Intergeneracional en los centros de primaria

Gracias a la colaboración de los centros educativos de nuestra localidad, realizaremos un encuentro entre distintas generaciones de mujeres para hablar sobre la primera menstruación, sus vivencias y diferentes métodos de contención.

Durante la mañana del 2 de junio contando con dos alumnas del IES Antonio Álvarez López, y dos vecinas de la localidad, realizaremos una charla y posterior coloquio sobre la importancia de saber, comprender y normalizar la menstruación entre las niñas y sus compañeros/as de clase y las familias.

Contaremos con la colaboración de:

- Carmen Diz, colaboradora de Ahora Radio.
- Rocío Guillén, Gelves Teje
- 2 alumnas de Bachillerato IES Antonio Álvarez López.

 Ayuntamiento de Gelves
Hora: 18:00
Café
Información: www.gelves.es



INSCRIPCIONES



CEIP Dª ROSA FERNÁNDEZ

